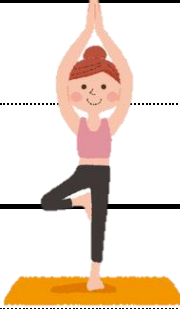



プログラムスケジュール

5月4日(火) みどりの日 スケジュール

	STUDIO	FIELD	POOL
10:00		<p>プログラムすべて定員制です。 WEB予約された方、予約なしのレッスン1本目の方 レッスン2本連続で参加希望の方の順に スタジオへ入場していただきます。</p> <p>スタジオの定員は 60名</p>	
10:30			
11:00	<p>アクティブヨガ AMI 11:00~11:45</p>		
11:30			
12:00			
12:30	 <p>AMI 12:15~13:00</p>		
13:00		<p>ウォーターシェイプ</p> <p>水の特性を生かしたカラダ改善プログラム。 筋力トレーニングと有酸素運動を行う 効果的な時間をお過ごしください。 はじめてご参加する方にもおすすめです。</p>	
13:30	<p>EXCITE HIP MAMI 13:15~13:45</p>		
14:00	<p>パワーヨーガ 榎 14:00~14:45</p>		<p>祝日限定復活 ウォーターシェイプ 14:00~14:30</p>
14:30			
15:00	<p>エLEMENT 15:00~</p>		
15:30	<p>UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 15:15~15:45</p>		
16:00		<p>祝日限定復活 ハートレートラン 16:00~16:30</p>	
16:30	<p>ハートレートラン</p> <p>心拍センサーを付けて、 心拍数をコントロールしながら走ります。 スタミナ向上や脂肪燃焼効果向上ができます。 また、走る・トレーニングを交互に行う事で 脂肪燃焼をより促してくれます！！</p>		
17:00			
17:30			

営業時間は10:00~19:00、トレーニング終了時間は18:30です。